

Kursplan Frühling/Sommer 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kurse am Morgen	08.30 – 09.30 Uhr K1 Rückenkräftigung Christian	09.00 – 10.00 Uhr K1 Tai Chi Jutta	09.00 – 10.00 Uhr K1 Pilates Oleg	08.00 – 09.00 Uhr K1 Power-Zirkel Oleg	08.00 – 09.00 Uhr K1 Pilates (Mittelstufe) Simone
	09.30 – 10.30 Uhr K1 Power-Zirkel Paul F.	10.15 – 11.00 Uhr K1 Rumpfkraftigung Ramona	10.00 – 11.00 Uhr K1 Glücksritter Stefan	09.00 – 10.00 Uhr K1 Yoga Simone	09.00 – 10.00 Uhr K1 Pilates (Anfänger) Simone
	10.30 – 11.30 Uhr K1 Beckenbodenkräftigung Marie			10.00 – 11.00 Uhr K1 Kopfzündung Angelika	10.00 – 11.00 Uhr K1 Schulter- & Nacken-Kräftigung Julia
Kurse am Abend	18.00 – 19.00 Uhr K1 Schulter- & Nacken-Entspannung Cathrin	17.00 – 18.00 Uhr K1 Knie- & Hüftkräftigung Paul F.	17.00 – 18.00 Uhr K1 Qi Gong Jutta	18.00 – 19.00 Uhr K1 Rückenkräftigung mit Herz Paul B.	17.00 – 18.00 Uhr K1 Zumba Marija
	18.30 – 19.00 Uhr K4 Bauch Intensiv Ronja	18.00 – 19.15 Uhr K1 Yoga Lena	18.00 – 19.00 Uhr K1 Power-Workout Ronja	19.00 – 20.00 Uhr K1 Sling-Training Ramona	18.00 – 19.00 Uhr K1 Ganzkörperkräftigung Paul F.
	19.00 – 20.00 Uhr K1 Rückenkräftigung Lisa-Marie		19.00 – 20.15 Uhr K1 Vinyasa Yoga Lisa-Marie	19.00 – 20.00 Uhr K4 Meditation & Entspannung Angelika	

Öffnungszeiten Gesundheitssport

Mo. – Fr.: 07:00 – 21:00 Uhr

Sa. & So.: 09:00 – 17:00 Uhr

Sauna:

16:15 – 20:45 Uhr

09:15 – 16:45 Uhr

Frauensauna:

Fr.: 15:00 – 16:30 Uhr

rehamed GmbH, im Haus der Gesundheit, Stuttgarter Str. 33, 70469 Stuttgart, Tel. 0711 - 13 53 20 – 37

Kräftigung		Kräftigung		Entspannung	
Pilates	Pilates ist eine Trainingsmethode die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Dieses Training hilft Ihnen, Ihre Körperhaltung, Koordination und Atmung zu verbessern.	Zumba	Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Zumba verbindet Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.	Schulter- & Nacken-Entspannung*	Lockerungsübungen der Muskulatur, das Vorbeugung von Verspannungen mittels Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen stehen hier im Vordergrund. Abgerundet wird die Stunde mit einem Entspannungsteil.
Schulter- & Nacken-Kräftigung*	Stabilisieren Sie Ihre Brust- & Halswirbelsäule. Die Kombination aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen kann vorbeugend gegen Verspannungen wirken.	Bauch Intensiv	Mit gezielten und funktionellen Bodenübungen wird eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur trainiert.	Tai Chi*	Eine alte chinesische Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.
Ganzkörperkräftigung	Kräftigen Sie Ihre großen Muskelgruppen effektiv und verbessern Sie Ihre allgemeine Fitness. Durch eine abwechslungsreiche Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätsübungen können nicht nur Muskelkraft und Koordination sondern auch das Herzkreislaufsystem gestärkt und verbessert werden.	Power Workout	Ein intensives und abwechslungsreiches Workout, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination vereint. Das vielseitige Training mit Kleingeräten und funktionellen Trainingseinheiten bietet Ihnen ein effektives und ganzheitliches Ganzkörpertraining. Fordern Sie Ihren Körper durch verschiedene Belastungsansprüche individuell heraus.	Kopfzündung	Außergewöhnliche Übungen mit spielerischen Elementen bringen das Gehirn in Bewegung. Ein Training zur Förderung der Konzentration, zur Steigerung der Gehirnleistung, Erhöhung der Stressresistenz u.v.m.
Power-Zirkel	Beim Power-Zirkel verbrennen Sie im hohen Maße Kalorien. Ob Intervalltraining, Kräftigungsübungen in Zirkelformation oder auf der Matte – steigern Sie Ihre Körperwahrnehmung und kräftigen Sie Ihre Muskulatur.	Beckenbodenkräftigung*	Hier erlernen Sie die Grundlagen der Beckenbodenfunktion, die Lage der Muskulatur und den Zusammenhang von Atmung und Entspannung.	Qi Gong*	Qi Gong Übungen zählen zu den ältesten Heil- und Kräftigungsmethoden Chinas. Durch konzentrierte Bewegungen im Stehen, Sitzen und Liegen wird das Qi angeregt und harmonisiert.
Glücksritter	Verbessern Sie Ihre muskuläre Balance und erfahren Sie Übungen, die Sie gezielt gegen Ihre Schmerzen einsetzen können.	Rumpfkraftigung	Verbessern Sie die Stabilität, Kraft und Flexibilität Ihrer Rumpfmuskulatur. Ein vielseitiger Mix aus Krafttraining, Mobilisation und Stabilisation spricht nicht nur die Bauch- und Rückenmuskulatur, sondern auch die Muskeln um Ihre Hüften an und hilft Ihnen Ihre Körperhaltung zu verbessern.	Meditation & Entspannung	Erlernen Sie die Grundlagen der Meditation und die Fähigkeit Entspannung zu kultivieren. Geführte Meditationen, Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen u.v.m. erlauben Ihnen nicht nur Ihren gesamten Körper, sondern auch Ihre Gedanken- und Gefühlswelt zu beruhigen.
Knie- & Hüftkräftigung	Mobilisieren und kräftigen Sie die Strukturen rund um die Sprung-/ Knie- & Hüftgelenke. Verhelfen Sie sich zu mehr Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit.	Rückenkräftigung mit Herz*	Machen Sie Ihren Rücken stark und regen Sie Ihr Herzkreislaufsystem an! Spezielle Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates unterstützen Sie dabei.	Yoga	Erfahren Sie die ganzheitliche Wirkung der Yoga-Praxis, die Körper, Geist und Seele vereint. Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen verhelpen zu mehr Flexibilität, Kraft und einer inneren Ausgeglichenheit.
Sling-Training	Das spezielle Trainingsprogramm mit dem Schlingentrainer ist ein effektives Ganzkörperkräftigung mit dem Fokus auf die Kräftigung Ihrer Tiefenmuskulatur.	Rückenkräftigung*	Gezielte Übungen zur Stärkung und Gesunderhaltung Ihres Rückens warten auf Sie. Der ganzheitliche Ansatz umfasst Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Dehnungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltungsübungen zur Förderung einer gesunden Körperhaltung.	Vinyasa Yoga	Die Yoga-Asanas werden in fließenden und dynamischen Bewegungen aneinandergereiht. Durch das kontinuierliche Wechseln zwischen verschiedenen Körperübungen werden Kraft, Flexibilität und Ausdauer gestärkt, während der Geist zur Ruhe kommt.

Gültig vom 02.04.2024 bis zum 21.07.2024

Alle mit einem Stern * markierten Kurse sind für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse zertifiziert. Bezuschussungszeitraum: 15.04.2024 – 01.07.2024

Anmerkungen: Wir bitten Sie um eine Anmeldung innerhalb von 6 Tagen vor Kursbeginn, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Anmelden können Sie sich telefonisch unter 0711 135320-37, persönlich an unserem Bistro, über die Homepage (www.rehamed-stuttgart.de/Gesundheitsport/Terminvereinbarung/Kurse) oder über den QR-Code.

Die Kursteilnehmeranzahl ist aktuell auf 12 (K4) & 22 (K1) limitiert. Der Treffpunkt für die Kurse im K1 ist im Treppenhaus im 4. OG. Kurse finden ab min. 4 Teilnehmer/innen statt. Bezeichnungen: K4 = Kursraum 4 (3. OG) / K1 = Kursraum 1 (4. OG).

